

Überbackene Vollkornnudeln



Den Blattspinat putzen und evtl. kurz in kochendem Wasser blanchieren. Für die Bechamelsauce Butter zerlassen, Mehl beigegeben und mit dem Schneebesen kurz verrühren. Mit kalter Milch aufgießen, aufkochen lassen und würzen.

Eine feuerfeste Form befetten und mit Brösel bestreuen. Einen Teil der gekochten Nudeln in die Form geben, etwas Bechamelsauce darübergeben, Spinatblätter darauflegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Diesen Vorgang so lange wiederholen bis das Material aufgebraucht ist. Am Ende den Auflauf mit geriebenen Käse betreuen.

Die Form in das heiße vorgeheizte Backrohr stellen und bei 180 °C Oberhitze ca. 20 bis 30 Minuten überbacken bis der Käse goldbraun ist.

**300 g Vollkornnudeln,
gekocht (oder 100 g roh)
100 g Blattspinat frisch
oder tiefgekühlt
200 g geriebener Emmentaler
oder anderer Reibkäse**

**Bechamel:
30 g Butter
30 g Mehl, glatt
3/8 l Milch
Suppenwürze**

**Für die Form: Öl oder Butter,
Brösel**